

2月水曜日 カルチャーレッスン

2月6日(水)

15:30~16:30

HOTYOGA ~ミドル~

kiyono

様々なポーズを楽しみたい方におススメのホットヨガプログラム。バランスポーズやコアを高めるポーズもチャレンジし習得していきます。

シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方におススメ。

※バスタオル、1ℓ程のお飲物必要

☆60分クラス

2月20日(水)

16:00~16:50

ベリーダンス

Sayaka

アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊

ウエスト周りのしなやかな動きと

それに合わせた四肢の動きを中心に

行うダンスプログラム。

ベリーダンスが初めての方も

ご参加頂けるクラスです！

2月13日(水)

16:00~16:50

ラテンエアロ

武内 のぞ美

ラテンの音楽に合わせて

動いていく有酸素運動です。

簡単な動きを組み合わせるので、

初めての方でもご参加頂けます♪

※シューズ必要

2月27日(水)

15:00~16:00

HOTYOGA ~骨盤調整~

平野 夕貴

骨盤周りや背中周りを中心としたポーズを行うホットヨガプログラム。

骨盤本来の動きを活性化し骨盤の弾力性を作り出しましょう。むくみやホルモンバランスを調整したい方におすすめです。

※バスタオル、1ℓ程のお飲物必要

☆60分クラス

